نەخۆشیە گواستراوەکان لەڕێگای زایەندییەوە

گرفت و چارەسەر





ئامادەکردنی
د.عبدالفتاح حمەرەحیم هەورامی
پسپۆڕی پزیشکی کۆمەڵ

نەخۆشیە گواستراوەکان لەڕێگای زایەندییەوە
گرفت و چارەسەر

Sexually Transmitted Diseases

نـــاویناميلكـــه: نەخۆشـــيە گواســـتراوەكان لـــەڕێگای زايەندی‌يەوە، گرفت و چارەسەر.
ئامادەكار: د. عبدالفتاح حمەرحيم فتاح
تيراژ: (١٠٠٠) دانە
ساڵی چاپ: ٢٠١١
لەبەڕێوەبەرايەتی گشتی كتێبخانە گشتييەكان ژمارە (١٣٦٣)ی ساڵی (٢٠١١)ی پێدراوە

چاپ و ديزاين: ناوەندی ڕاگەياندنی ئارا
ناونيشان: سلێمانی / شەقامی پيرەمێرد
0770 358 7100 - 0748 013 4669

پێشەکی

زۆربەی مرۆڤـەکان دوچاری نەخۆشـیەک یان زیاتر لـەو گروپە نەخۆشیە دەبن کە بە نەخۆشـیە گواستراوەکان لـەڕێگای زایەندیـەوە ئـەژماردەکرێن، لـە ئەنجامیشـدا دەکەونە ژێر کاریگەری ئەم گروپە لە نەخۆشی کە بەهۆیەوە چەندین کاریگەریی نەویستراو دروست دەکەن لە پلەیـەکی کـەم کاریگـەریی وەک خـوران و سـووربوونەوەی پێسـت (بەتایبەتی لەو ناوچەیەی کرداری زایەندی لەسەر ئـەنجام دەدرێت)، تاوەکو پلەی مەترسیداری کاریگـەریی لەشێوەی کوێربوون یان مردن.

ئـەوەی مەترسـی ئـەم گروپـە لـە نەخۆشـی زیاددەکـات بریتیـیە لەئاسـتی نزمـی هۆشـیاری تەندروسـتی تـاک و کۆمەڵگە لەبەر ترس و شـەرم یـان ڕەتکردنـەوەی باسـی ئـە جۆرە لە نەخۆشی لەلایەن کۆمەڵگەوە.

پێناسەکەی

بریتین لەو گروپە نەخۆشییە (زیاتر لە بیست جۆر نەخۆشی) کە هۆکارەکانیان زیندەوەرەکانی وەك بەکتریاو ڤایرۆس و مشەخۆرەکانە. لە کەسێکی هەڵگر (واتە وردبینە زیندەوەرەکە لە لەشیدا هەیە، بەڵام هیچ نیشانەیەکی نییە توانای گواستنەوەی نەخۆشییەکەی هەیە) یان توشبوو (واتە وردبینە زیندەوەرەکە لە لەشیدایەو نیشانەی لەسەر دەرکەوتووە) دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی ساغ لە کاتی ئەنجامدانی کرداری زایەندی بەهەر ڕێگایەك بێت، وەك:

١- ڕێگای زایەندی و جووتبوونی ئاسایی (شەرعی) لەڕێگای دامێنەوە.

٢- ڕێگای زایەندی و جووتبوونی نائاسایی وەك لەڕێگای کۆم و دەمەوە.



ئەم گروپە لە نەخۆشی دووچاری هەموو کەسێك دەبێت کاتێك کە کرداری زایەندی ئەنجام بدات. تەنانەت ئەگەر کردارەکەش شەرعی بێت لەنێوان هاوسەرەکاندا.

چەند ڕاستی و ئامارێك لەم بارەیەوە

ئامارەکان ڕۆژ بەڕۆژ ڕوولەزیادبوونن بەپێی توێژینەوە نوێکان، لێرەشەوە مەترسییەکانی ئەم گروپە نەخۆشیە زیاتر مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤەکان دروست دەکەن. پێم باشە بۆ بەرچاوڕوونی تۆی خوێنەر چەند ڕاستییەك بە ژمارە و داتا بخەینەڕوو، لەوانە:

* ساڵانە لە جیهاندا نزیکەی ٣٣٣ملیۆن کەس دووچاری یەکێك یان زیاتر لەم گروپە نەخۆشییە دەبن.

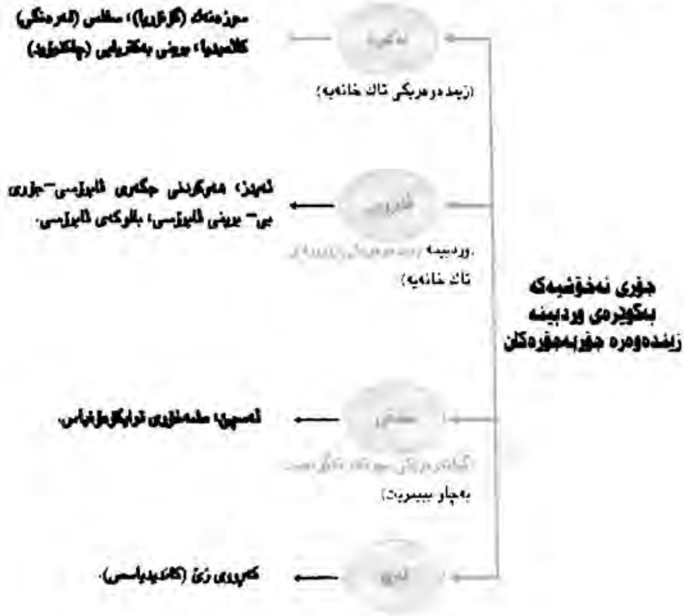
* تەنها لەوڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە ١٠,٣ ملیۆن حاڵەت لەم گروپە نەخۆشییانە تۆمار دەکرێن.

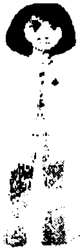
* ساڵانە لە جیهاندا لە ١٠٪ی گەنجان کە لە تەمەنی زاوزێکردندان دووچاری یەکێك یان زیاتر لە نەخۆشیەك لەم گروپە لە نەخۆشی دەبن.

* (٢/٣)ی هەموو حاڵەتەکان لە توێژی گەنجاندان (ئەوانەی تەمەنیان لە ٣٠ساڵ کەمترە).

پۆلێنکردن

بەشێوەیەکی سەرەکی ئەم گروپە لە نەخۆشی پۆلێن دەکرێن بەسەر سێ گروپدا، بەهۆی جۆری وردبینە زیندەوەرەکەوە کە هۆکاری توشکردن و دروستبوونی حاڵەتەکەن، لەم هێلکاریەی خوارەوەدا بەکورتی پۆلێنی جۆرە جیاوازەکانی ئەم گروپە لە نەخۆشی دەخەینەڕوو:





بەشێوەیەکی گشتی زۆربەی ئەم نەخۆشیانە
چارەسەر دەکرێن، جگە لەوانەیان کە
هۆکارەکەیان ڤایرۆسە.

بەکورتی لەخوارەوەدا ئاماژە بەهەندێك لەم نەخۆشیانە دەدەین لەگەڵ کورتە باسێك لەسەر نیشانە و چارەسەر و ماکە خراپەکانی هەریەکەیان.

ئەیدز (AIDS)

هۆكارەكەی:

نەخۆشـــیەكی ڤایرۆســـیە و بـــەهۆی ڤایرۆســـی جـــۆری (HIV) دروست دەبێت.

نیشانەكانی:

هەڵئاوســـان و گـــەورەبوونی لیمفـــە گرێكـــان، سكچـــون، هـــەوكردنی ســـیەكان، دابـــەزینی كـــێش، ئـــارەق كردنـــەوە بەشـــەواندا، تووشـــبوون بەهەنـــدێك جـــۆری لـــە وردبینـــە زیندەوەری نائاسایی (هەلپەرستەكان).

چارەسەركردنی:

تائێستا چارەسەری تـەواوەتی نیـیە بـۆ ئـەم نەخۆشـیە (واتە نەخۆشییەكە بنەبڕ بكات)، بـەڵام ئـەو چارەسـەرانەی كـە هەیـە و لـەم حاڵەتـەدا بـەكاردەهێنرێت زیـاتر بـۆ چارەسەركردنی حاڵەتەكانی هـەوكردن، نەهێشـتنی هەنـدێك

لـــه نیشـــانەكان، لەگـــەڵ درێژكردنـــەوەی مـــاوەی ژیـــانی توشبووەكەیە.

ماكە خراپەكان (مضاعفات):

شكســت پێهێنــانی سیســتەمی بــەرگری لــەش، نەخۆشــی تونــدو كوشــندەیە بــەجۆرێك دەبێتــەهۆكاری مــردن، كەســی توشبوو پێویستی بە ماوەیەكی درێژە (٨–١٠ســاڵ) تــاوەكو نیشــانەكانی هــەوكردنی لەســەر دەربكــەوێت پــاش چــوونە ژوورەوەی ڤایرۆســـــی (HIV)، توشـــبوونی كۆرپـــە بـــەم ڤایرۆسە دەبێتە هۆكاری مردنی.

خۆپاراستن:

١– ئەنجامدانی كرداری سێكســی ســەلامەت (واتــە لەگــەڵ یەك كەسدا).

٢– بەكارنــەهێنانی دەرزی لەڕێگــەی دەمــارەوە مەگــەر تەنها لەكاتی پێویست و لەلایەن كەسی شارەزاوە بكرێت.

٣– بەكارهێنانی كۆندۆم لەكاتی كرداری جوتبووندا.

٤-بەکارنەهێنانی ئامێری کەسانی تر وەك گوێزان و شتی تیژی تر (وەك لە سەرتاشخانەکاندا).

٥- پشـــکنینی خـوێن و بەرهەمـــەکانی پـــێش ئـــەوەی بەکاربهێنرێت بۆ کەسانی تر.

نەخۆشی کلامیدیا (chlamydia)

هۆکارەکەی:

نەخۆشـــیەکی بەکتریایـــە و بـــەهۆی بـــەکتریای جـۆری کلامیـدیاوە دەبێـت، بـەزۆری دووچـاری کۆئەنـدامی زاوزێ دەبێت.

نیشانەکانی:

لەنێردا بەزۆری دەبێتـەهۆی سـوتانەوەیەکی کـەم لـەکاتی میزکردنـدا. لـە ئافرەتـدا دەبێتـەهۆی دەرچـوونی دەردراوی نائاسایی لە دامێنـەوە، سـك ئێشـە، ئەشـگونجێت نیشـانەی نەبێت.

چارەسەر:

پێویستە هەردوو کەسەکە (ژن و پیاو) مـاددەی دژە ژیـان (ئـــەنتی بایۆتیـــك) پێکـــەوە وەربگـــرن، تەنانـــەت ئەگـــەر یەکێکیشیان توشبوو بێت.

ماكەخراپەكان (مەترسیدارەكان):

لە ئافرەتاندا: دەبێتە هۆی هەوكردنی ئەندامەكانی ناوچەی حەوز لەگەڵ ئازاری سكدا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی (تا)، زۆربوونی خوێن بەربوونی سوڕی مانگانە، دروست بوونی سك لەدەرەوەی منداڵان، لەگەڵ نەزۆكی.

لە پیاواندا: گەورەبوونی مەترسیداری لیمفەگرێكان لە ناوچەی دەوری ئەندامی زاوزێدا، هەوكردنی گونەكان كە دەبێتەهۆی نەزۆكی لە پیاوەكەدا.

هەوكردن لە كاتی منداڵبووندا دەبێتەهۆی كوێربوون و نەخۆشخستنی كۆرپەكە.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزكردن لە جوتبوون لە كاتی توشبووندا (تەنانەت ئەگەر یەكێك لە دوو رەگەزەكە توشبوو بێت).

٢- ئەنجامدانی كاری جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەڵ یەك كەسدا) لە كاتی ئاساییدا (كاتێك نەخۆشییەكەی نەبێت).

٣- بەكارهێنانی كۆندۆم بەرێژەیەكی باش دەتپارێزێت.

ئاگرەئەندامەکانی زاوزێ
(Genital Herpes)

نەخۆشـــییەکی ڤایرۆســـییە و دووچـــاری ئەندامـــەکانی زاوزێی هەردوو ڕەگەزەکە دەبێت.

نیشانەکانی:

دڵۆق و برینی ئازاراوی لەسـەر یـان لـەنزیك چووك، کـۆم، جۆگەی زێ (دامـێن)، دەمـی منـداڵان، بەشـێوەیەکی کـەمتر لەسەر دەم دەردەکەوێت.

چارەسەر:

چارەسەری تەواوەتی نییـە، بـەڵام بەکارهێنانی دەرمـانی تایبــەت (دژەڤــایرۆس) ئـەگونجێت تونـدی نەخۆشـییەکە و چانسی گواستنەوەی لـە کەسـێکەوە بـۆ کەسـێکی تـر کـەم بکاتەوە.

ماکەکانی:

ئـەم نەخۆشـییە بـەردەوام سـەرهەڵدەداتەوە، هـەوکردنی چاو بە ڤایرۆسەکە، توشکردنی کۆرپە لـەکاتی لەدایکبوونـدا ئەگەر دایکەکە توشبوو بێت.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزکردن لە جوتبـوون لـەکاتی توشـبووندا (تەنانەت ئەگەر یەکێك لە دوو رەگەزەکە توشبوو بێت).

٢- ئەنجامدانی کاری جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەڵ یەك کەسدا) لەکاتی ئاسایی‌دا (کاتێك نەخۆشی‌یەکەی نەبێت).

٣- بەکارهێنانی کۆندۆم بەرێژەیەکی باش دەتپارێزێت.

سوزەنەك (گۆنۆریا)

نەخۆشـیـیەکی بەکتیرییـە، دوچـاری ئەندامـەکانی زاوزێ دەبێت.

نیشانەکانی:

بـەزۆری نیشـانەی نیـیـە، ئەشـگونجێت ببێتـە هۆکـاری دروستبوونی دەردراوی نائاسایی لەهەردوو ڕەگـەزدا (چـووك لە نێرو دامێن لە مێدا).

لەنێردا: ئەگونجێت ببێتەهۆکاری ئازار لەکاتی میزکردنـدا، دروسـتبوونی ئـازار لـە لیمفـەگرێ و گـون و سـکدا، لەگـەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی (تا).

لە ئافرەتدا: ئەگونجێت ببێتەهۆکاری تونـدبوون و ئـازاری زۆر لەکاتی سوڕی مانگانەدا، ئازار لەکاتی میزکردندا، خـوێن بەربوون دوای جووتبوون.

چارەسەر:

پێویستە هەردوو کەسەکە (ژن و پیاو) ماددەی دژەژیان وەربگرن پێکەوە، تەنانەت ئەگەر یەکێکیشیان توشبوو بێت.

ماکەکانی:

هۆکارێکە بۆ نەزۆکی لەهەردوو ڕەگەزدا، گرفتی پێست، هەوکردنی ئەندامەکانی ناوچەی حەوز، هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنی پەردەی دڵ، هەوکردنی چاوی کۆرپە بەجۆرێك دەبێتەهۆی کوێربوونی ئەگەر لەکاتی لەدایکبوونی کۆرپەکەدا دایکەکە توشی ئەم نەخۆشی‌یە بووبێت.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزکردن لە جوتبوون لە کاتی توشبووندا (تەنانەت ئەگەر یەکێك لە دوو رەگەزەکە توشبوو بێت).

٢- ئەنجامدانی کاری جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەڵ یەك کەسدا) لەکاتی ئاسایی‌دا (کاتێك نەخۆشی‌یەکەی نەبێت).

٣- بەکارهێنانی کۆندۆم بەڕێژەیەکی باش دەتپارێزێت.

هەوكردنی ڤایرۆسی جگەری جۆری بی
(Hepatitis B)

هۆكارەكەی:

نەخۆشییەكی ڤایرۆسییە و دوچاری هەموو سیستمەكانی لەش دەبێت، لەڕێگەی خوێنەوە بڵاو دەبێتەوە.

نیشانەكانی:

لەزۆربەی حاڵەتەكاندا نیشانەی نییە، بەڵام ئەشكونجێت لە هەندێك حاڵەتدا چەند نیشانەیەك دروست بكات، لەوانە پلەیەكی كەمی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی (تا)، دڵ تێكهەڵاتن، ڕشانەوە، بێهێزی گشتی، ئازاری جومگەو ماسولكە، كۆكە، قورگ ئێشە، تۆخبوونەوەی میز، زەردوویی، ئازاری جگەر لەكاتی دەست پیاناندا.

چارەسەر:

. ارەسەری تەواوەتی نییە، ئامانجی سەرەکی لە بەکارهێنانی چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانییەتی.

ماکەکانی:

هۆکارێکە بۆ نەخۆشی درێژخایەنی جگەر، تێکشکاندنی شانەکانی جگەر (بەمۆم بوونی جگەر)، هۆکارێکی ڕێخۆشکەرە بۆ توشبوون بە شێرپەنجەی جگەر.

خۆپاراستن:

١- ئەنجامدانی کرداری سێکسی سەلامەت (واتە لەگەڵ یەك کەسدا کرداری جوتبوون ئەنجام بدات).

٢- بەکارنەهێنانی دەرزی لە ڕێگەی دەمارەوە جگە لەکاتی پێویست و لەلایەن کەسی شارەزاوە نەبێت.

٣- بەکارنەهێنانی کۆندۆم لەکاتی جوتبووندا.

٤-بەکارنەهێنانی ئامێری کەسانی تر وەك گوێزان لە سەرتاشخانەکاندا.

٥- پشـــكنينى خــوێن و بەرهەمـــەكانى پـــێش ئـــەوەى بەكاربهێنرێت بۆ كەسانى تر.

٦- كوتانى تايبەت بەم ڤايرۆسە زۆر كاريگەرە كە لەكاتى منداڵيدا دەدرێت، ئەوەى لەكاتى منداڵيـدا ئـەم كوتانـەى بـۆ نەكراوە پێويستە ئيستا ئەم كوتانەى بۆ ئەنجام بدرێت (كـە سێ ژەمە-جورعەيە).

٧- دوركەوتنـەوە لـە خـاڵ كـوتين لەسـەر پێسـت تـەنها لەكاتێكـدا نـــەبێت كـــە لەلايـــەن ســـەنتەرێكى شـــارەزاو ڕێگەپێدراوەوە بێت.

بالوکەی ڤایرۆسی مرۆیی
(Human Papilloma Virus Infecion)

هۆکارەکەی:

نەخۆشی‌یەکی ڤایرۆسی‌یەو دووچاری ئەندامەکانی زاوزێ دەبێت.

نیشانەکانی:

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بێ‌نیشانەیە، بەلاّم ئەشگونجێت ببێتەهۆکاری دەرکەوتنی چەند نیشانەیەك لەوانە دەرپەڕیوێکی وشکی بالوکە ئاسا لەسەر یان لە دەوروبەری چووك، کۆم، دەمی منالاّن، جۆگەی زێ.

ئەشگونجێت لە ئافرەتدا ببێتەهۆکاری ڕێکخۆشکەر بۆ دروستکردنی چەند خانەیەکی شێرپەنجەیی لە دەمی منالّداندا.

چارەسەر:

چارەسەری تەواوەتی نی‌یە، کۆنترۆڵ دەکرێت لەڕێگەی لابردنی پێکهاتە دەرپەڕیوەکە (بالوکەکە) لەگەڵ لابردنی خانە نائاسایی‌یەکانی دەمی منداڵدان.

ماکەکانی:

ئەم حاڵەتە بە بەردەوامی سەرهەڵدەداتەوە، هۆکارێکە بۆ شێرپەنجەی دەمی منداڵدان و چووك، ئەشگونجێت هۆکارێك بێت بۆ داخستنی (گیرانی) دەمی منداڵدان، زێ، لەگەڵ کۆم.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزکردن لە جوتبوون لە کاتی توشبووندا (تەنانەت ئەگەر یەکێك لە دوو ڕەگەزەکە توشبوو بێت).

٢- ئەنجامدانی کاری جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەڵ یەك کەسدا) لەکاتی ئاسایی‌دا (کاتێك نەخۆشی‌یەکەی نەبێت).

٣- بەکارهێنانی کۆندۆم بەڕێژەیەکی باش دەتپارێزێت.

ئەسپێی دەوری ئەندامەکانی زاوزێ
(Pubic Lice)

هۆکارەکەی:

نەخۆشـــییەکی مشـــەخۆرییەو هۆکارەکـــەی مشـــەخۆرە لـــەجۆری ئەســـپێی ئاســـایی، دوچـــاری مـــوی دەوری ئەندامەکانی زاوزێ دەبێت.

نیشانەکانی:

دەبێتـــەهۆکاری خـــوران لـــەو ناوچـــەیەی کـــە توشـــبووە، دەرکەوتنی ئەسپێکەو هێلکەکانی لەسەر ئەو موانەی کە تووش بوون، پێکەوە نووسانی مووەکان بە یەکترییەوە لەگەڵ کرێش دروستکردن.

چارەسەر:

بەکارهێنانی شامپۆی تایبەت، گیراوە یان کرێمی تایبەت بۆ هەردوو کەسەکە لە هەمان کاتدا.

ماکەکانی:

سوورکردنەوە و ئازارکەیاندن بە پێست.

تێبینی: کۆندۆم نابێتە ڕێگر لە گواستنەوەی ئەم نەخۆشی‌یە.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزگرتن لەکرداری جوتبوون لەکاتی توشبوونی یەکێك لە دوو ڕەگەزەکە بەم مشەخۆرە.

٢- ئەنجامدانی جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەل یەك کەسدا) لەکاتی ئاسایدا.

٣- بەکارنەهێنانی خاولی و جلوبەرگی ژێرەوە بەهاوبەش.

٤- گرنگیدان بە پاکوخاوێنی کەسیی.

فەرەنگی (سفلس)

هۆکارەکەی:

نەخۆشییەکی بەکترییە (بەهۆی بەکتریاوە دەبێت)، تووشی زۆرێك لە سیستەمەکانی لەش دەبێت و لەڕێگای زایەندییەوە دەگوازرێتەوە.

نیشانەکانی:

ئەم نەخۆشییە چەند قۆناغێکی هەیە و هەر قۆناغێك نیشانەی تایبەت بەخۆی هەیە، قۆناغەکان بریتین لە:

١- قۆناغی سەرەتایی:

ئەم قۆناغە بە سێ هەفتە پاش چونەژوورەوەی بەکتریاکە بۆ لەش سەرهەڵدەدات، نیشانەی ئەم قۆناغە بریتییە لە دەرکەوتنی برینی ڕەقی بێئازار لەسەر چووك، زێ، ڕێکە (ناو کۆم)، کۆم لەگەڵ دەمی منداڵدان.

٢- قۆناغی دووەمی:

ئەم قۆناغە بە شەش هەفتە پاش قۆناغی سەرەتایی سەرهەڵدەدات، نیشانەکانی ئەم قۆناغە بریتین لە

دەركەوتنی پەڵەی سور لەسەر قاچ و دەست، نیشانەكانی تری هاوشێوەی هەلامەت (پەسیو) وەك نەمانی شەهیەی خواردن، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی (تا)، قورگ ئێشە، دڵ تێكهەڵاتن لەگەڵ سەرئێشە.

٣- قۆناغی كۆتایی (سێیەمی): ئەم قۆناغە بەماوەیەكی درێژخایەن (١٠-٢٠ساڵ دواتر) ڕوودەدات و مەترسیدارەو دەبێتەهۆی تێكشكاندنی شانەكانی دەمار و ناوەندە ڕاگەیاندن (مێشك).

چارەسەر:

چارەسەری هەردوو ڕەگەزەكە پێكەوە بە ماددەی دژەژیان (ئەنتی بایۆتیك)دەكرێت.

ماكەكانی:

زیانگەیاندن بە شانەكانی مێشك و دڕكەپەتك، نەخۆشی دڵ، كوێربوون، توشكردنی كۆرپە دەبێتەهۆی مردن یا دواخستنی ژیری و گەشەی لاشەیی.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزکردن لە جوتبوون لە کاتی توشبووندا (تەنانەت ئەگەر یەکێك لە دوو رەگەزەکە توشبوو بێت).

٢- ئەنجامدانی کاری جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەڵ یەك کەسدا) لەکاتی ئاسایی‌دا (کاتێك نەخۆشی‌یەکەی نەبێت).

٣- بەکارهێنانی کۆندۆم بەرێژەیەکی باش دەتپارێزێت.

نەخۆشی تراکۆمۆنیاسس
(Traichomoniasis)

هۆکارەکەی:

نەخۆشی‌یەکی مشەخۆری‌یەو بەهۆی مشەخۆرێکی وردەوە کە بە چاو دەبینرێت دوچاری مرۆڤ دەبێت لەڕێگای کاری زایەندی‌یەوە.

نیشانەکانی:

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بێنیشانەیە لە نێردا.

لە مێدا: دەبێتەهۆی دەردراوێکی تەنکی، کەفداری مەیلەو سەوز لەدامێنەوە لەگەڵ دروستکردنی خوران و ئازار لە ئەندامی زاوزێی مێدا.

چارەسەر:

پێویستە هەردوو کەسەکە (ژن و پیاو) ماددەی دژە ژیان وەربگرن پێکەوە، تەنانەت ئەگەر یەکێکیشیان توشبوو بێت.

ماکەکانی:

هەوکردنی منداڵان و بۆری دەرەوەی میز لەناو چووکدا، زیادکردنی چانسی توشبوون بە هەوکردنی ئەندامەکانی ناوچەی حەوز لە ئافرەتدا، هۆکارێکە بۆ لە دایکبوونی پێش وەختی کۆرپە ئەگەر دایکی سکپڕ توشی ببێت.

خۆپاراستن:

١- خۆدوورەپەرێزکردن لە جوتبوون لە کاتی توشبووندا (تەنانەت ئەگەر یەکێك لە دوو رەگەزەکە توشبوو بێت).

٢- ئەنجامدانی کاری جوتبوونی شەرعی (واتە لەگەڵ یەك کەسدا) لەکاتی ئاساییدا (کاتێك نەخۆشییەکەی نەبێت).

٣- بەکارهێنانی کۆندۆم بەرێژەیەکی باش دەتپارێزێت.

نیشانه گشتییەکانی نەخۆشییە گواستراوەکان لەڕێگای زایەندییەوە

بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشییە گواستراوەکان چەندین نیشانەی جۆربەجۆر دروست دەکەن بەگوێرەی جۆری نەخۆشییەکە (وەك لە سەرەوە ئاماژەمان پێدان).

لێرەوە گرنگە لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەیەك یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە بەزوویی سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت، نیشانەکان بریتین لە:

١- دەرکەوتنی دەردراوی نائاسایی لە ئەندامی زاوزێی هەردوو ڕەگەزەکە (زێ واتە دامێن لەمێدا و چووك لە نێردا).

٢- دەرکەوتنی برینی بەئازار و بێئازار لەسەر ئەو ئەندامانەی کە کرداری جوتبوونیان پێئەنجام دەدرێت.

٣- دەرکەوتنی تلۆق و بالوکە (ئازار و بێئازار) لەسەر ئەو ئەندامانەی کە کرداری جوت بوونیان پێئەنجام دەدرێت.

٤- سوتانەوە و ناڕەحەتی لەکاتی میزکردندا.

٥- توشبوونی مووی دەوروبەری ئەندامەکانی زاوزێ.

٦- ئازار لەکاتی جوتبووندا.



ئەگونجێت حاڵەتەکان بێ نیشانە بن

هۆکارە ڕێخۆشکەرەکان بۆ توشبوون بە نەخۆشییە گواستراوەکان

هەموو مرۆڤێك ئەگەری توشبوونی هەیە بە نەخۆشی‌یەك یان زیاتر لە نەخۆشی‌یەك لەم گروپە نەخۆشی‌یە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چەند حاڵەتێك هەن کە ئەگەری توشبوون لە مرۆڤەکاندا زیاتر دەکات لەوانە:

١- تەمەنی لاوێتی (٢٥-٢٥ساڵی).

٢- سەڵتی (زگوردی).

٣- شارنشینی.

٤- ئەنجامدانی کاری سێکسی زایەندی لەگەڵ زیاتر لە کەسێکدا.

٥- ئەنجامدانی سێکسی ناشەرعی.

٦- بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

٧- کارکردن لەو شوێنانەی کە کاری زایەندی تێدا ئەنجام دەدرێت.



ژن و پیاوی شەرعیش ئەگونجێت دوچاری هەموو نەخۆشییەکانی ئەم کۆمەڵە نەخۆشییە ببن.

ناسینەوە و دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکان

بەشێوەیەکی گشتی چەند ڕێگایەك هەیە بۆ ناسینەوەو دەست نیشانکردنی ئەم حاڵەتانە:

١- لە ڕێگای مێژووی نەخۆشییەکەوە واتە پرسیارکردن لە ژن و پیاوەکە لە خاڵە پەیوەندارەکانی تایبەت بەم نەخۆشیەوە.

٢- لەڕێگای دەرکەوتنی نیشانەکانییەوە.

٣- لەڕێگای پشکنینی تاقیگەوە.



ئەم نەخۆشییانە لەڕێگای هەوا و مێشولە و ئاژەڵ و شتومەکەوە ناگوێزرێنەوە جگە لە جل و بەرگی ژێرەوە.

چارەسەر:

بەشێوەیەکی گشتی هەر چارەسەرێك پشت بەجۆری نەخۆشییەکە دەبەستێت وەك لە حاڵەتەکاندا ئاماژەمان پێدا.

رێگاکانی خۆپاراستن:

بەشێوەیەکی گشتی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە گرنگن بۆ خۆپاراستن یان کەمکردنەوەی ئەگەری توشبوون لە نەخۆشییە گواستراوەکان لەرێگای زایەندییەوە، لەوانە:

یەکەم: خۆدوورەپەرێزگرتن لە کرداری جوتبوون لەکاتی دوچاربوونی یەکێك لە دوو رەگەزەکە بە نەخۆشییەکە تا ئەو کاتەی پزیشکی پسپۆڕ رێگەیان پێدەدات.

دووەم: دوورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی جوتبوونی ناشەرعی (بەتایبەتی جوتبوون لەگەڵ زیاتر لە کەسێکدا).

سێیەم: هەردوو رەگەزەکە (ژن و پیاو) پێویستە چارەسەر وەربگرن (تەنانەت ئەگەر یەکێکیان توشبوو بێت) و بەردەوام بن لەچارەسەر تا ئەوکاتەی پزیشکی پسپۆڕ

ڕێنماییان دەکات بە وەستاندنی چارەسەرەکە بە پشت بەستن بە دەرئەنجامی پشکنینی تاقیگە.

چوارەم: لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەیەك یان زیاتر پێویستە بەزوویی سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت.

پێنجەم: بەکارهێنانی کۆندۆم و جێڵی سپێرکوژ هۆکارێکی گرنگە بۆ ڕێگاگرتن لە زۆرێك لە نەخۆشییەکان.

شەشەم: دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.

حەوتەم: ئەگەر یەکێك لە هاوسەرەکان نیشانەیەکی تێدا دەرکەوت پێویستە ڕەگەزەکەی بەرامبەری ئاگاداربکاتەوە و کرداری جوتبوون رابگرن و هەردووکیان سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن (ئافرەت بۆلای پزیشکی ژنان و منداڵبوون، پیاویش بۆلای پسپۆڕی کۆئەندامی میز یان پسپۆڕی پێست).

پێڕست